

ПРОСТЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДЫХАНИЯ

С помощью дыхательной гимнастики ребенка учат дышать правильно – при вдохе максимально наполнять воздухом легкие, расширяя грудную клетку, а на выдохе легкие освобождать от остаточного воздуха, буквально выталкивая его сжиманием легких.

Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в день. После последнего приема пищи должно пройти не менее часа. Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно.

Очень важно заинтересовать ребенка, так как в начале дыхательные упражнения могут ему показаться скучными и сложными. Можно давать веселые или смешные названия упражнениям, проводить занятия в игровой форме, использовать при выполнении упражнений любимые игрушки.

В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе. В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.





